

AÑO 36 | Nº 400 | NOVIEMBRE 2020

INFORMEDICUS

Comunicación mensual para asociados



NUEVA APERTURA: AGENCIA QUILMES



Con Mi Medicus
llevás tu cartilla médica
con vos



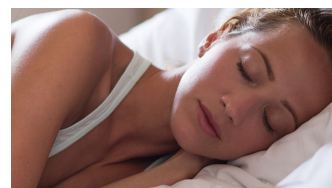
Prescripciones médicas que
no requieren autorización



Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan



Prevención de la diabetes



Trastornos del sueño
en pandemia



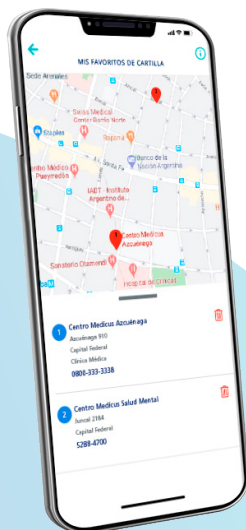
Con Mi Medicus llevás tu cartilla médica con vos

Más práctica y siempre disponible.

Con Mi Medicus encontrá el médico que necesitás fácilmente:

- ▶ Ingresá a Cartilla.
- ▶ Seleccioná el criterio de búsqueda y tu plan.
- ▶ Ingresá el barrio o localidad deseado.
- ▶ Marcá la especialidad médica.
- ▶ Elegí el profesional o centro y ubicalo en el mapa.

★ **Create tu lista de favoritos tildando la estrella que figura a la derecha de cada prestador. Ese listado te aparecerá luego en Mis favoritos de cartilla.**



Además, con Mi Medicus contás con todas estas funcionalidades:

- GUARDIA - ESPERA VIRTUAL EN CENTROS MEDICUS
- ACCESO A CONSULTA MÉDICA ONLINE
- BÚSQUEDA EN CARTILLA
- LISTADO DE PROFESIONALES FAVORITOS
- GESTIONES ONLINE
- VISUALIZACIÓN DE ESTUDIOS
- INGRESO A PLATAFORMA DE BENEFICIOS

Descargá Mi Medicus y llevá tu cobertura médica con vos.

Disponible para



Más info en: www.medicus.com.ar



Conocé las prescripciones médicas que no requieren autorización previa

- Angioresonancia/Uroresonancia/ Centellogramas
- Anteojos/lentes ⁽¹⁾
- Ecografías ⁽²⁾
- Estudios radiológicos
- Estudios cardiológicos
- Estudios de otorrinolaringología
- Estudios neurológicos
- Kinesiología ⁽³⁾
- Medicina Nuclear
- Potenciales evocados
- Resonancias Magnéticas ⁽⁴⁾
- Tomografías computadas ⁽⁵⁾

Si la realización de alguna de estas prácticas requiere materiales y/o prótesis, deberás gestionar la autorización como mínimo 10 días hábiles antes de la cirugía.

En el caso de que tu práctica o receta necesite autorización, realizá fácilmente la gestión online desde la nueva app Mi Medicus o ingresando a www.medicus.com.ar. También enviando orden médica por mail a autorizaciones@medicus.com.ar.

(1) De acuerdo a la cobertura de tu plan. (2) Excepto 4D. (3) Sólo CABA y Gran Buenos Aires. (4) Excepto Resonancia mamaria. (5) Excepto Denta Scan.



NUEVA AGENCIA QUILMES

En los próximos días inauguramos un nuevo espacio en la zona sur.

Actualmente la mayoría de las gestiones pueden resolverse de forma rápida y sencilla a través de nuestros canales digitales.

Para aquellas situaciones o trámites que no puedan realizarse online, contás con la posibilidad de dirigirte con turno previo a la agencia, de esta manera nos seguimos cuidando entre todos.

Conocé todas las gestiones digitales disponibles ingresando en: **www.medicus.com.ar / Gestión Online** o descargate la app **Mi Medicus**.

Si necesitás solicitar un turno presencial, agendalo en: **www.medicus.com.ar / Gestión Online / Turnos en Agencias**

AGENCIA QUILMES: LAVALLE 368, LOCAL 3.

0800-333-7624





14 DE NOVIEMBRE
DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

No descuides los controles médicos.

1 de cada 2 personas
tiene diabetes y no lo sabe.

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce.

Su falta de control y tratamiento puede dañar gravemente muchos órganos del cuerpo.

La diabetes tipo 2 es la más común (existen también la tipo 1 y la gestacional) y la mayoría de las personas que la sufren tienen sobrepeso u obesidad y realizan poca actividad física. En consecuencia, suele diagnosticarse varios años después de sus primeros síntomas.

Hasta hace poco, este tipo de diabetes solo se observaba en adultos, pero en la actualidad ocurre cada vez más en niños.

Recomendaciones para prevenirla:

- Mantener un peso corporal saludable.
- Realizar actividad física
- Distribuir la alimentación en 4 comidas.
- Consumir: lácteos descremados, cereales integrales, legumbres, frutas, verduras, aceite de oliva, semillas y frutos secos.
- Disminuir el azúcar y las grasas saturadas.
- Disminuir los alimentos ultraprocesados.
- Moderar el consumo de sal
- Evitar el tabaco.
- Realizar los chequeos médicos de rutina.

Podés solicitar asesoramiento en Pronadía, escribiendo a callcenter@pronadia.com.ar



TRASTORNOS DEL SUEÑO EN PANDEMIA

Durante la cuarentena por Covid 19 se registró un aumento considerable de consultas por trastornos del sueño.

Estudios realizados en Argentina y en Estados Unidos muestran que ya durante los primeros 15 días de cuarentena el 40% de los individuos manifestaban síntomas ansiosos y/o depresivos, entre los cuales se encuentran los trastornos del sueño.

El sueño es un momento de reparación activa que constituye un elemento esencial para la consolidación de la memoria, la reparación física y cognitiva. La ausencia o carencia de rutinas generan una desregulación de la cotidianeidad con impacto directo en el sueño. Muchos especialistas hablan de jet lag social que ocurre cuando la gente cambia el horario de acostarse y/o levantarse. Las personas consultan diciendo que se acuestan a las 4 de la mañana porque "se engancharon con series" y se levantan pasado el mediodía. Desayunan a esa hora desfasando los horarios de las comidas.

Nuestro organismo tiene un reloj interno que sigue funcionando de la misma forma que antes, pero existe una disociación entre lo fisiológico y lo social.

Los grupos de población con mayor riesgo de sufrir insomnio, por ejemplo, son las personas que realizan home-office y no deben cumplir horarios y los adolescentes que duermen de día y "viven" de noche.

Otro fenómeno que se observa con más frecuencia son las pesadillas, que se agravan cuando situaciones de nuestra vida diaria aumentan los niveles de estrés y ansiedad.

También se registra un aumento de las consultas por hipersomnia, con sensaciones de cansancio extremo, agotamiento y desgaste. Hace meses que comenzamos a hacer cosas que no hacíamos y dejamos de realizar cosas que sí hacíamos, generándose una fatiga mental importante.

La primera respuesta que surge frente a este escenario incierto es un estado de ansiedad. Estamos preocupados, con temor por nuestra propia salud, en estado de alerta constante, hiperestimulados por las pantallas y con exceso de información de los medios.

Los trastornos del sueño pueden tener su origen en factores anímicos como angustia, ansiedad, estrés o preocupación. Esta última es una de las principales causas de los trastornos en su arquitectura, ya que no permite que se "apaguen" los sistemas de alerta del cerebro.

A su vez, el tipo de dificultad también es diversa: a algunas personas les cuesta conciliar el sueño, otras presentan fragmentación o despertares precoces.

En este contexto actual, dos factores de riesgo que promueven los trastornos del sueño son el excesivo uso de pantallas y la limitada exposición a la luz solar. El primero, porque los dispositivos electrónicos emiten una luz azul que bloquea la curva del sueño, inhibiendo la liberación de melatonina (hormona necesaria para dormir). El segundo, porque la luz natural es quien "avisa" a nuestro cuerpo que tiene que estar "despierto" durante la vigilia.

Los excesos en las comidas y/o el alcohol son condimentos del confinamiento y también constituyen factores que alteran la arquitectura del sueño. Especialmente el alcohol es un muy mal hipnótico y genera fragmentación del sueño.

Recomendaciones para recuperar un sueño saludable:

1. No utilizar dispositivos electrónicos 1 hora antes de dormir.
2. Exponerse diariamente a la luz solar.
3. Si no se puede dormir, levantarse.
4. Al levantarse, salir de la habitación, sacarse el pijama y organizar las tareas del día, aunque sean mínimas con una regulación de los horarios (respetar las cuatro comidas, realizar ejercicio, etc.)
5. No consumir bebidas estimulantes (café, mate, te, gaseosas cola) después de las 18:30 h.
6. No realizar actividad física en horarios tardíos.
7. No utilizar alcohol como inductor del sueño.
8. No automedicarse, consultar siempre al especialista.



Actualización del Cuerpo Médico de tu plan

HAN SIDO INCORPORADOS A MEDICUS EN:			■ AZUL	■ BLANCA	■ CELESTE	■ CORPORATE / FAMILY	■ IMC / INTEGRA	■ INTEGRA 2	■ MET / TEM	■ CENTROS MEDICUS
CABA										
FONOAUDIOLOGÍA										
LIC. TABENI DE THOMPSON, MARÍA CRISTINA	AV. PUEYRREDÓN 1777 PISO 7° DTO "A"	4823-9430	■	■	■	■	■	■		
OFTALMOLOGÍA										
DR. RODRÍGUEZ, FERNANDO JAVIER	AV. CABILDO 130 PISO 9 DTO "A"	15-5995-1765	■	■	■	■	■	■		
ONCOLOGÍA CLÍNICA										
DR. DI MARIO, GONZALO RUBÉN	AV. CORONEL DÍAZ 2760 SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: CERRETTI 2098, VILLA URQUIZA. TEL: 4574-5420	4802-6672	■	■	■	■	■	■		
HAN CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O TELÉFONO EN:										
CABA										
CIRUGÍA PLÁSTICA Y REPARADORA										
DRA. JUAN DE VAL, AYERAY CRISTINA	AUSTRIA 2457 PISO 6° DTO "A"	4804-0466	■	■	■					
OTORRINOLARINGOLOGÍA ADULTO E INFANTIL										
DRA. OCON, TERESA DEL CARMEN	VIRREY OLAGUER Y FELIU 2462 PISO 3° DTO "A" TEL: 4551-5022 / 8337 - 1522750826 SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: ROSALES 381, RAMOS MEJÍA. TEL: 4469-1759 / 4464-1822		■	■	■	■	■	■		
ZONA SUDOESTE										
PEDIATRÍA										
DRA. BACA, ANDREA SILVIA	ONCATIVO 2060	4240-3230	■	■	■	■	■	■		
HAN DEJADO DE ATENDER EN EL SIGUIENTE CONSULTORIO:										
CABA										
CIRUGÍA PLÁSTICA Y REPARADORA										
DR. PEDRO, GUSTAVO ALEJANDRO	AV. CORRIENTES 5273 PISO 2° DTO "A", SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: AV. SANTA FÉ 3288, 4° DTO "A", CABA. TEL: 4826-0603	4857-0362 / 4856-8501	■	■	■	■	■	■		
ZONA SUDESTE										
CIRUGÍA PLÁSTICA Y REPARADORA										
DR. PEDRO, GUSTAVO ALEJANDRO	AV. MITRE 588 PISO 1° DTO "A" - AVELLANEDA SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: AV. SANTA FÉ 3288, 4° DTO "A", CABA. TEL: 4826-0603	4222-9626	■	■	■	■	■	■		
HAN DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:										
CABA										
GINECOLOGÍA										
DRA. HRYCYSZYN, GABRIELA ALEJANDRA	USPALLATA 980 PISO 10° DTO "F"	2061-0949	■	■	■	■	■	■		
LA DIRECCIÓN MÉDICA DE MEDICUS LAMENTA COMUNICAR EL FALLECIMIENTO DEL DR. FERNANDEZ CID, GERARDO QUIEN SE DESEMPEÑABA EN LA ESPECIALIDAD DE CARDIOLOGÍA										